PRZEWODNIK HYGIENICZNY

Pismo poświęcone sprawom zdrowia.

Rok VIII — 1896.

Redaktor i Wydawca

Dr. Paweł Radecki.

KRAKÓW.
CZCIONKAMI DRUKARNI ALEKSANDRA SŁOMSKIEGO.
1896.

JAN IHNATOWIC

we Lwowie ulica Kopernika l. 3, ulica Halicka l. 11,
w Krakowie Sukiennice l. 20, w Czerniowcach Rynek l.
i w Przemyślu ulica Franciszkańska l. 24.

poleca niezawodne i niezrównane w swych skutkach

MYDŁA LECZNICZE

Nr. 14. jako to:

Mydło bedźwinowe — używa się przeciw wyrzutom i plamom naskórnym, usuwa szorstkość skóry a cerze nadaje czerstwość i aksamitną miękkość . . . . —·25

Mydło boraksowe, wpływa bardzo korzystnie na płeć, dokładnie oczyszcza i wybiela skórę. Mydło to jest znakomicie działającym środkiem przeciw opaleniu, pryszczykom i pęcherzykom na twarzy; przeciw piegom i zgrubieniu naskórka . . —·25

Mydło kamforowe — uśmierza swędzenie i pieczenie skóry, usuwa wyrzuty i czerwoność nosa z twarzy i rąk . . —·25

Mydło kamforowo-siarkowe — usuwa czerwoność z twarzy i nosa, opalenie słoneczne i piegi - - kawałek . . —·

Mydło karbolowe — bardzo korzystnie jest myć ręce, twarz, a nawet całe ciało w czasie epidemii, celem zabezpieczenia się od zakażenia — kawałek . . . . —·2

Mydło karbolowo-piaskowe do mycia rąk dla pp. lekarzy i akuszerek — kawałek . . . . —·20

Mydło kreolinowe zawiera 5% czystej kreoliny, znakomicie oczyszcza skórę, usuwa pryszcze, liszaje, świerzby, trądziki, płeć odświeża i wydelikatnia — kawałek . . . . . —·35

Mydło siarkowe z wielkiem powodzeniem używa się do zniszczenia pryszczy i wszelkich wyrzutów na skórze . —·25

Mydło siarkowo-smołowe. — Mydło to składa się z 40% smoły a 10% siarki, przeważnie bywa używane na świerzb, kawałek —·35

Mydło smołowo-glicerynowe składa się z 35% gliceryny i 10% smoły (dziegciu), jest pod każdym względem jednem z najlepszych desinfekcyjno-hygienicznem mydłem toaletowem. Jako zwykłe mydło do użycia codziennego, jest przez swą desinfekcyjność i skórę zmiękczającą własność znakomitym oraz wypróbowanym środkiem do usunięcia wszystkich nieczystości naskórnych, jako to: piegów, plam wątrobianych, wągrów i t. p. — kawałek . . . . . . —·30

Mydło smołowe zawiera 40% smoły, (dziegciu); usuwa pryszcze, liszaje, wszelkie wysypki skórne, pocenie nóg, łupież na głowie — kawałek . . . . —·30

Mydło storaksowe używa się przy cierpieniach naskórnych a przeważnie przy świerzbach — kawałek . . . . . —·30

Mydło tymolowe zawiera 30% tymolu — znakomicie oczyszcza skórę od wszelkich wyrzutów — kawałek . . . —·50

Rok VIII. KRAKÓW. 1896.

PRZEWODNIK HYGIENICZNY

PISMO POŚWIĘCONE SPRAWOM ZDROWIA

założone przez prof. Dr. Henryka Jordana.

Wychodzi w Krakowie w połowie każdego miesiąca.

Prenumerata roczna 4 złr.

Numer 30 kr. — Ogłoszenia za całą stronę jednorazowo 10 złr., mniejsze w tymsamym stosunku; drobne ogłoszenia jednorazowo 1 złr. — Przedpłatę przyjmuje Administracya, Księgarnie i Agencye dzienników; ogłoszenia wyłącznie Administracya.

Redakcya i Administracya: ulica Mikołajska 8.

Nr. 1. | Redaktor: Dr. PAWEŁ RADECKI. | Styczeń.

Kuchnia hygieniczna dla chorych.

(Ustęp z rękopisu przygotowanego do druku pod powyższym tytułem)

napisała

EMA JAWORSKA.

Żywienie chorych należy do bardzo trudnych, ale równocześnie i wdzięcznych zadań gospodyni domu. Tu ona ma złożyć próbę ze swego doświadczenia, swej wiedzy praktycznej, a przedewszystkiem z cierpliwości i poświęcenia dla chorego. Im w wyższym stopniu posiadać ona będzie powyższe własności, tem lepiej wywiąże się ze swego zadania. Trudność żywienia leży nietylko w istocie samego stanu chorobowego, ale w znacznej części w oporze biernym, jaki chorzy stawiają racyonalnemu żywieniu. W ogóle przy żywieniu chorych należy mieć następujące szczegóły na uwadze.

a. Wszystkie składniki wchodzące do potraw i napojów muszą być użyte w jak najlepszej jakości. Trzeba bowiem o tem pamiętać że pokarm jest dla chorego tak ważny jak lek; podobnie jak od lekarza żądamy, aby naszemu choremu zapisał lekarstwo, jakie uważa za najlepsze, bez względu na jego cenę, tak też i kuchnia musi wówczas dostarczać nietylko najstosowniejszego ale i najlepszego pokarmu. Rozumną oszczędność może stósować kuchnia do zdrowych, lecz wobec chorych należy trzymać się zasady iż żaden pokarm w chorobie nie jest za dobry.

b. Wszystkie składniki użyte do potraw i napojów powinny być w stanie świeżym; nigdy też nie należy podawać choremu potraw przegrzewanych z dnia poprzedniego. Należy bowiem wiedzieć, że u osób ciężko chorych trawienie jest już bardzo osłabione, a na szkodliwości są oni mało odporni. Wprowadzając do żołądka potrawy nieświeże, możemy upośledzić jeszcze więcej trawienie, a równocześnie wprowadzić do ustroju rozkładowe ciała trujące lub nawet zarodniki nowych chorób.

c. Żywienie chorych powinno być o ile możności proste, t. j. tak potrawy z osobna z jak najmniejszej ilości składników złożone, jak i ilość potraw na jedno danie powinna być o ile możności ograniczona i stosownie dobrana. Im różnorodniejszą mieszaninę pokarmów wprowadza się naraz do żołądka, tem łatwiej wytwarza się z nich nadmiar kwasów gryzących, gazów rozdymających lub istot trujących, gnilnych. Żywienie chorego wymaga więcej urozmaicenia stołu na każdy następny dzień, jak różnorodności potraw w ciągu dnia.

W szczególności należy pamiętać, że używanie nieświeżych tłuszczów, śmietany, cukrów, jarzyn, słabego piwa, młodego wina i t. p. sprzyja rozkładowi miazgi pokarmo-

wej w żołądku. Najwięcej przyczyniają się do upośledzenia trawienia u chorych, rozmaite złożone leguminy, ciasta, kremy, wino i piwo użyte w czasie zastawnego a obfitego obiadu. Któż niedoświadczył na sobie skutków święconego, wilii. uczt weselnych u nas? Są to lekkomyślne zamachy zabójcze na całość żołądka, z których dopiero pomoc lekarska ratować musi.

d. Chorym należy podawać wszystko w sposób powabny, zachęcający do jedzenia. Potrawy już w kuchni powinny być z największą czystością przyrządzone, zalecać się wejrzeniem, kształtem i t. p. Naczynia, na których się choremu podaje pokarmy, powinny być nietylko czyste, ale i piękne a dla ciepłych potraw, zwłaszcza w zimie uprzednio ogrzane. Ciepłota potraw ma być zastosowana do stanu chorobowego, a częściowo i do życzeń chorego. Wszelkie usterki pod powyższymi względami sprawiają, że wstręt chorych do jedzenia, zwykle już znaczny, jeszcze więcej się potęguje, a żywienie, staje się prawie niemożliwem.

Należy też przestrzegać tej ostrożności, aby osoby dotknięte chorobami gorączkowemi i zakaźnemi n. p. suchotami miały osobne naczynia i serwety. Chorzy sami o tej ostrożności wiedzieć nie potrzebują, lecz otoczenie nie powinno o niej zapomnieć. Nie należy nigdy choremu kłaść na talerz duży kawałek mięsa lub leguminy, nalewać pełny talerz lub pełną filiżankę zupy w tem przypuszczeniu, że chory tem łatwiej to spożyje, przeciwnie chory widząc jak wielka go praca czeka, stawia tem większy opór. Podając małe ilości pokarmu, zręcznie go zachwalając, osiągniemy więcej, gdyż chory da się łatwiej nakłonić do spożycia i drugiej porcyi.

e. Powszechnie znane jest nękanie chorych, ze strony najbliższego otoczenia pytaniem: »Co będziesz jadł«. Trzeba

mieć zawsze na względzie okoliczność, że chorzy zwykle bardzo niechętnie o jedzeniu myślą a tem mniej mówią. Dla wielu chorych jedzenie jest wstrętnym wysiłkiem. U dzieci a zwłaszcza mężczyzn, którym sztuka kulinarna jest zupełnie obcą, a repertuar gastronomiczny bardzo ograniczony, pytanie, »co będziesz jadł« budzi tylko niechęć. Chorym przychodzi myślenie z trudnością, tem więcej mówienie. Należy ich przeto wyręczyć. Trzeba się samemu zaopatrzyć w obfity zasób kuchenny, a potem dopiero przystąpić do chorego, zapytując się oględnie, do czego ma smak, czy ma pragnienie, a następnie począć wyliczać stósowne dla choroby potrawy. Niechętnemi odpowiedziami nie należy się zrażać, owszem w sposób dowcipny i rozweselający potrawy zachwalać, ostatecznie powołać się na lekarza lub znajomego chorego, który pewne potrawy jadał i wyzdrowiał.

Nigdy nie należy bez koniecznej potrzeby zdradzać sposobu przyrządzania potrawy a właściwie składników takowej. Chory będzie wtenczas już z góry do niej uprzedzony. Owszem należy pod tym względem zachować pewną tajemniczość i podawać potrawy pod nazwami obcymi lub zaciekawiającymi. (W tym celu w mającem wyjść dziełku znajdują się przy pewnych potrawach nazwy maskujące takowe).

Rozsądna gospodyni nie powinna się nigdy zrażać narzekaniami chorych na wrzekomo niedobry smak lub złe przyrządzenie potrawy i tracić cierpliwość. Powinna raczej pocieszyć chorego przyrzekając, że jutro będzie lepiej. Jedzenie dla chorych stanowi z powodu osłabienia i jadłowstrętu o wiele większy ciężar, niż dla tych którzy przesyciwszy się na jednej biesiadzie zmuszeni są zasiadać do drugiej. Niesmak u chorych jest objawem choroby, a nie kaprysem, czego zdrowy człowiek zrozumieć nie może,

a dogodzenie chorym w smaku jest właśnie zadaniem i to niełatwem sztuki kuchennej. Chorzy mają też często zachcianki do poszczególnych potraw i to do najniestrawniejszych, twierdząc przytem uporczywie że gdyby to lub owo spożyli, to już by im lepiej było. otoczenie zaś rozumuje, że to natura sama domaga się tych pokarmów. Takim zachciankom, które słusznie fałszywym apetytem nazywają, można dogodzić tylko do pewnego stopnia i to za zezwoleniem lekarza. Natura choroby może i wymaga tego, czego chory łaknie, lecz nigdy w tej postaci w jakiej sobie chorzy życzą. I tak np. chory na tyfus dopomina się często owoców, jarzyn, kapusty, i t. p. a chory na biegunkę napojów a szczególniej wody zimnej. Bezwiednie pragnie pierwszy kwasów i soli potrzebnych dla ustroju, a drugi wody, którą przez chorobę utracił. I te życzenia można zaspokoić, podając pierwszemu limonady i wody mineralne, drugiemu polewki gęste. Gdybyśmy jednak życzenie pierwszego spełnili i zaspokoili je ogórkami lub jabłkami, a drugiego wodą studzienną lub piwem, pogorszylibyśmy chorobę, a nawet moglibyśmy chorego przyprawić o śmierć.

f. Bardzo ważnem przy żywieniu chorego jest staranne przestrzeganie czystości jamy ustnej. Tu nagromadza się gruba warstwa osadu często cuchnącego, która odbiera chorym smak i łaknienie. W osadzie tym, jakoteż w śluzie jam nosowych, znajdują się miliardy bakteryi, a bardzo często zarazki chorobotwórcze, które dostawszy się stąd z pokarmami do żołądka lub do płuc z powietrzem, zwiększają chorobę lub wytwarzają nową. Osad ten należy przeto pilnie wydalać przez czyszczenie jamy ustnej i nosa. Do tego używamy wód do płukania ust, stosując je w ten sposób, że podaje je się choremu do płókania ust przed i po jedzeniu i równocześnie poleca oczyszczać zęby proszkiem

białym i szczoteczką. W szczególności należy nalegać na to, aby chory przepłukiwał jak najgłębiej nietylko jamę ustną, ale i gardło. Każde płukanie uskutecznia się dwiema wodami, najprzód ługową, która rozpuszcza osad, a potem wodą kwaskowatą, która zabija bakterye. Wybór wód czy cynamonowa, czy miętowa, czyli też goździkowa, zależy od polecenia lekarza i od smaku chorego.

U osób ciężko chorych lub bardzo osłabionych zwłaszcza u dzieci i starców, którym płukanie z trudnością przychodzi, lub jest niemożliwe, należy jamę ustną oczyszczać w ten sposób, że owija się chustką wskazujący palec, zanurza w wodzie służącej do płukania i wyciera nim usta i zęby. Lepiej uskutecznia się to zapomocą pędzla z czystej waty, przymocowawszy ją w tym celu silnie za pomocą nitek po obydwu końcach cienkiej laseczki. Watę macza się we wodzie do płókania, a po wytarciu ust zaraz odrzuca, poczem nowy zwitek waty, nawiązuje na końce laseczki.

Staranne pielęgnowanie jamy ustnej, jest często najlepszym środkiem dla przywrócenia łaknienia choremu.

Ostatecznie i ręce i palce chorego należy przed każdem jedzeniem wymyć, gdyż na nich znajdują się również bakterye chorobotwórcze, które przy wprowadzaniu pokarmów łatwo do ust dostać się mogą.

Kronika fałszowań i oszukaństw

przez

Dr. P. RADECKIEGO.

(XI).

Fałszowanie drożdży. Z pośród licznego szeregu fałszowanych artykułów, nierzetelność nie wyłączyła nawet drożdży, a do wydania orzeczenia w tej mierze, znalazła sposobność najwyższa Rada zdrowia.

Drożdże od dawnych czasów mają znaczną rolę przy wytwarzaniu pokaźnej grupy artykułów spożywczych i napojów. z których jakością pozostają w zwiazku. Przy fałszowaniu artykułów spożywczych. przedewszystkiem nasuwa się pytanie, czy użyto składników zdrowiu szkodliwych, doświadczenie jednak uczy że nawet dodatek istot obojętnych, może mieć znaczenie w kierunku hygienicznym. To samo zastósować można do drożdży.

Do wytworzenia fermentu w mniejszych lub większych ilościach, używano od dawna tylko drożdży piwnych w postaci mętnego płynu, w którym zawieszone były istoty wywołujące fermentacyę. Był to produkt uboczny przy warzelniach piwa, które z natury rzeczy, wytwarzają znacznie większe ilości drożdży, nad własną potrzebę. Z tego źródła zaopatrywały się w drożdże i gorzelnie, które z czasem zaczęły je wyrabiać u siebie, przeistaczając ten przemysł jako drożdże prasowane. Rozwinęło się współzawodnictwo browarów i gorzelni, ułatwione tą okolicznością, że drożdże wyrabiane z piwa, wolne były od podatku. stąd utyskiwania gorzelników, powołujących się przytem na czystość swojego wyrobu. Rychło jednak oskarżono fabrykantów drożdży prasowanych. że w celu rychłego osuszenia ich i nadania lepszej zbitości, poczęli dodawać krochmal. Dodatek ten niezawodnie zdrowiu szkodliwy nie jest. upośledza jednak siłę drożdży, i wpływa na dobroć pieczywa.

Drożdże z piwa. bywają zwykle zanieczyszczone żywicznemi składnikami. goryczkami i barwikami i przeważnie są zbyt kwaśne. Skoro do drożdży spirytusowych, doda się nieoczyszczonych drożdży piwnych, mięszanina mieć będzie smak gorzkawy lub kwaśny, mogący udzielić się i pieczywu.

Z badań i dochodzeń okazało się prawdopodobnem, że drożdże fałszowane krochmalem, dostają się przedewszystkiem na prowincyę i to do prywatnych spożywców. którzy otrzy-

mując towar w gorszej jakości muszą go więcej zużywać. Należałoby zatem dodatek krochmalu uważać za fałszowanie drożdży, tembardziej że jako środek konserwujący, jest zupełnie zbyteczny, a następnie na opakowaniu drożdży prasowanych, wymienić wyraźnie, czy są spirytusowe czy piwne, czy mieszaniną obydwu.

Wina lecznicze. Na 20 prób win leczniczych, kontrola urzędowa w Berlinie, znalazła 6 rzekomo węgierskich, zawierających sporo dodanego cukru i spirytusu.

Kontrola artykułów spożywczych w Magdeburgu. Od stycznia do lipca z. r. poddano kontroli bardzo pokaźną liczbę artykułów spożywczych; samego wina skonfiskowano 120 flaszek i przeszło 400 litrów, równie tyle soków owocowych. Konfiskata dotyczyła w dalszym ciągu mleka, masła, mięsa, kakao i czekolady.

Wyroki sądów niemieckich na fałszerzy masła i mleka. *Hanower.* Za sprzedaż mieszaniny masła jako masła deserowego 1500 M. grzywny — *Dortmund.* Za fałszowanie masła margaryną i dodatkiem wody 6 miesięcy więzienia i 400 M. — *Neidenburg.* Za fałszowanie masła solą kuchenną, tydzień więzienia. — *Bytom.* Za dodatek 45% wody 3 miesiące więzienia. — *Szczecin.* Za sprzedaż po niskiej cenie zjełczałego masła, 3 miesiące więzienia. — *Bromberg.* Za sprzedaż zjełczałego masła, 30 M. grzywny.

Berlin. Mleko z 10% wody, 15 M. grzywny — *Frankfurt.* Za rozcieńczenie mleka, 33% wody, miesiąc więzienia i 300 M. — *Gryfia.* Rozcieńczenie mleka wodą, 4 miesiące więzienia i 300 M. — *Brieg.* Rozwodnienie mleka, 3 miesiące więzienia. — *Passawa.* Dodatek 7% wody do mleka 10 dni więzienia. — *Amberg.* Mleko z 30% wody, miesiąc więzienia. — *Fryburg.* Mleko z 5% wody, 6 dni więzienia i 400 M. grzywny. — Tenże sąd, skazał dzierżawcę dóbr

za fałszowanie mleka dodatkiem 5% wody na 3 tygodnie więzienia i 1000 M. grzywny; żonę jego na 300 M.

Sér. Pracownia stowarzyszenia przeciw fałszowaniu artykułów spożywczych w Chemnitz, wykryła między serami tam nabytemi (holenderski, eidamski i Romadour) takie, które wcale nie zawierały tłuszczu masłowego. Prawdopodobnie są to sery wyrobione z margaryny a sprzedawane jako czysty towar.

Z chemicznego zakładu w Budapeszcie. W r. 1894 zbadano 3728 przedmiotów. Mleko było 876 razy fałszowane, masło było zepsute w 95 próbach. w 13 zawierało margarynę a w 11 stanowiło mieszaninę oleju sezamowego i łoju. Oliwa stołowa okazała się 53 razy fałszowana olejem kokosowym i sezamowym. a w 83 próbach przedstawiała wyłącznie oleje roślinne bez śladu oliwy. Wyroby cukiernicze były zabarwiane barwikami anilinowemi.

Z pracowni chemicznej dyrekcyi policyi w Strasburgu, za r. 1894/5. Skonfiskowano: masło i śmietanę 9 razy, grzywna 130 M.; soki owocowe 9, grzywna 300 M.; mleko 86, grzywna 880 M.: smalec 10, grzywna 40 M.; wino 132, grzywna 765 M. i dwa miesiące więzienia: mięso 44, grzywna 350 M.; farby dla dzieci 3. grzywna 1 M. Razem: przedmiotów zbadano 1785. ukarano 400 razy, grzywną 2546 M. i 2 miesiącami więzienia.

Wina były przeważnie sztucznemi produktami. Fabrykacja win rodzenkowych dochodzi do takich rozmiarów. że hektolitr wypada na 16 Mk. Istnieje fabryka (Pfalz) wyrabiająca wyciąg rodzenkowy z dodatkiem cukru. i sprzedająca takowy jako cienki syrop zawierający wszystkie istoty wyciągowe moszczu winnnego. Do tego po rozcieńczeniu wodą, dodaje się drożdży winnych, i poddaje fermentacji, poczem wino takie nie da się poznać jako rodzenkowe, a koszt wy-

robu wyniesie 11 Mk. za hektolitr. Fabrykacya ta omija zręcznie podatek nałożony na sztuczne wina; sprowadza się beczkę ekstraktu rodzenkowego, deklarowanego jako syrop. i wyrabia się z tego wino rodzenkowe, nie sprowadzając wcale rodzenków. gdyż inaczej zwróciłoby się uwagę urzędów podatkowych. Skoro raz już dokonano zmieszania z drożdżami i z wodą, rozpoznanie jest niemożliwe. Drugie szalbierstwo polega na tem, że ma się zawsze w zapasie wyciąg rodzenkowy. aby go użyć w razie, skoro przy niezręcznej manipulacyi z wodą ocukrzoną, braknie owej najmniejszej. prawem przepisanej ilości wyciągowej t. j. 1·5 g. Posiada np. fabrykowane wino tylko 1·4 ekstraktu. czyli że na hektolitr brakuje 100 g., wówczas dodaje się 3·5 l. wina rodzenkowego, zawierającego 30 g. na litr, a temsamem otrzymuje się wino okazujące nieco nad 1·5 g.

Dalsze szalbierstwo tkwi w tzw. słodkich winach węgierskich, które wcale Węgier nie oglądały, ale pochodzą od firm północno-niemieckich.

Z hygieny szkolnej.

Upośledzenie słuchu wydarza się u dzieci częściej, niż dotychczas przypuszczano. Niejednokrotnie karci się ucznia za lenistwo lub brak uwagi, gdy on tymczasem dotknięty upośledzeniem słuchu, wytężając takowy, ulega rychło znużeniu. Lekarze zbierają obecnie spostrzeżenia w tym kierunku a pisarze — hygieniści wzywają nauczycieli, rodziców i lekarzy do współdziałania. Weil w Stutgardzie znalazł u 35%, a Moure w Bordeaux u 17% dzieci upośledzenie słuchu. Próba jaką powszechnie posługują się w celu wyśledzenia tej wady polega na tem, że uczniowi zasłania się palcem przewód słuchowy naprzemian polecając powtarzać słowa wymawiane

szeptem, przyczem jednak przestrzega się aby w pokoju była cisza a uczeń nie spoglądał na mówiącego. Kto przez całą długość pokoju słów nie słyszy, ma słuch przytępiony; zdrowy słyszy szept na odległość 15 do 20 mtr. (Wehmer). Przytępienie słuchu u dzieci, okazuje również w różnych czasach, rozmaite nasilenie, nawet pogoda wywiera tu pewien wpływ. Badanie narządu słuchu u dzieci, przedsięwziąć należy w każdym wątpliwym przypadku, tem bardziej że umiejętne leczenie zdoła tę wadę usunąć. Podejrzenie powinno nasunąć się, skoro dziecko zachowuje się uważnie podczas lekcyi, ale oczy jego są nieruchomo utkwione w nauczyciela a usta otwarte.

Dr. Courtade w Paryżu przytacza zdanie Troeltscha, który zauważył że u dorosłych, na 3 osoby, jedna okazuje słuch nieprawidłowy; na 5 dzieci jedno słyszy niedokładnie. Najczęstszą przyczyną tego upośledzenia, odłączywszy choroby zakaźne lub cierpienia mózgowe, jest ostre lub chroniczne zapalenie błony śluzowej, wyścielającej jamę nosowo-gardłową, albo obecność tamże wybujałości. W przebiegu chorób zakaźnych, należy zawsze badać przestrzeń nosowo-gardłową, niemniej należy troskliwie badać w tym kierunku dzieci, zrodzone z osób dotkniętych głuchotą, u nich bowiem skłonność do przytępienia słuchu może być wybitniejsza.

Alkoholizm u dzieci. Dr Moreau zebrał z literatury i z własnych spostrzeżeń sporo przypadków pijaństwa, dipsomanii i alkoholizmu u dzieci. Choroby wynikające z wyskoku, rozwijają się u dzieci często pod wpływem dziedzicznego obciążenia. W niektórych okolicach, krzykliwym oseskom daje się kropelkę wódki; nieroztropne matki uspokajają dzieci podczas ząbkowania winem. W niedzielę zabiera się dzieci do piwiarni, a rodzice patrzą z szczerem zadowoleniem jak maleństwo wprawia się do picia. Dawno już ku przestrodze wyrzekł J. J. Rousseau: „On n'arrose pas les fleurs avec du vin“ (kwiatków nie podlewa się winem).

Podawanie dzieciom wyskoku, należy ograniczyć wyłącznie do ordynacyi lekarza, i tu jednak baczyć trzeba, czy dziecko nie pochodzi z rodziny dotkniętej alkoholizmem. Obłęd opilczy, spostrzegano już w piątym roku życia, a w czwartym cierpienie wątroby tzw. marskość rozwinięte na tle wyskoku.

Z PRZESZŁOŚCI.

Stanisław Trembecki

O HYGIENIE ŻYWIENIA.

W rękopisach naszego poety, który w przeciągu ostatnich lat pobytu swego w Tulczynie, nie jadł mięsiwa i nie pił napojów wyskokowych, znajduje się podział pokarmów według ich dobroci, wraz z uwagami pisarza. Szczególnie te ostatnie uderzają trafnością obok wesołych spostrzeżeń.

Pokarmy naylepsze.

(2) Wół, Skop, Sarna, Jeleń, Kogut, Kapłon, Pularda, Indyk, Bażant, Kuropatwa, Cietrzew, Drop, Kwiczoł, Jemiołucha, Pardwa, Snieguła, Słomka, Szpik wołowy, Masło krowie, (te tylko dwie tłustości miernie wzięte użytecznemi są) Jarząbek, Jesiotr, Okoń, Pstrąg, Żółtek z iaia kurzego, Chrząstka cielęca, — (3) Pszenica, Kukurudza, Migdały, Kakoo, — (4) Ryż, Poziomki, Raki rzeczne w lecie, Ananas, Trufle ciemne, Orzechy wodne, Szpinak, Salery, Jarmuż, Pory, Kapusta słodka, Szparagi, Kasztany, Daktyle, Bób, Makaron, Śmietana, Żółw, Jagły, Groch bez skórki, Pistacie, Pomarańcze, Cytryny, iako zaprawa, — (5) Cebula, Czosnek, Wody bieżące po skalistym gruncie a przynaymniéy po piasku.

Pokarmy dobre mniéy.

Jałowica, Krowa, Owca, Jagnię, Cielęcina, Flaki bydlęce, Mózg, Wymiona, Koza, Daniel, Zaiąc, Krolik, Masło owcze, Paw, Kura, Kurczęta, Bekasy, Przepiorka, Kokoszka wodna, Płuczki robakami żyiące, Sędacz, Szczupak, Karaś, Raki morskie, Ryby morskie, Ryby białe, — (6) Żyto, Jęczmień, Owies, Tatarka, Kartofle, Trufle białe, Porzeczki bez pestek, Kapusta kwaśna, Buraki, Szocowica, Marchew, Rzepa, Pasternak, Kalafiory, Rzodkiew, Karczohy, Sliwy, Jabłka kwaśne, Wiśnie-Gumy, Mleko, Sole, iako zaprawa z których naylepsza Culie, Wody, studzienne, Wody Jeziorne, Piwo cienkie.

Pokarmy bardzo podeyrzane.

Krew bydlęca, Łoś, Niedźwiedź, Skory bydlęce, Kawiar i wszelkie ikry, Łosoś, Minogi, Wizyna, Rodzaie Gołębi, Leszcz, Karp i wszelkie tłuste ryby, Ostrygi, Slimaki, Żaby, Węże, Gruszki, Morele, Brzoskwinie, Jabłka słodkie, Czereśnie, Czerniec, Jeżyny, Figi, Agrest, Morwy Ser, Mąka z kości, Mleko zsiadłe, Pokrzywy, Włoski Groch, (phaseolus,) Białek z iaia, Oliwa, Rydze, Sałaty, Brukiew, Miód praśny, Jabłeczniki, — (7) Kawa, Czay, — (8) Wino, Wody stawowe, Wody z sadzawek, z studni położonéy blisko stayni, albo cmentarza; Sole z minerałami umieszane iako angielska.

Pokarmy szkodliwe.

Łoie, Sadła, Słoniny, Szmalce, Pekefleysze, Więdliny, Marynaty, Ryby suszone, Ikry z minogów, Ryby solone, Węgórz, Łupiny z grochu, Szarańcza, Chrabąszcze, Sery gnoione, Robaki z sera; Łyska, Nur, Łabędź, Gęś, wszystkie rodzaie Kaczek, Orzechy włoskie, Orzechy Tureckie, Orzechy laskowe, — (9) Ogórki, — (10) Melony, Kawony, — (11) rodzaie Grzybów, — (12) Swinia, z całą swoią szkaradną Familią, Oleie, Octy, Gorzałki, Piwa grube, i wszelkie napoie chmielowe; Wody błotne, Wody stoiące, Wody wapienne, płynące blisko minerałów albo kruszców oprócz żelaza.

NOTY.

(1) Słynie dotąd u Egypcyanów przemysł, w utrzymaniu całości ciał umarłych; nie iestże godnieysza ciekawości naszéy sztuka, iak naydłuższego ciał żyiących zachowania? Nie ma już fortec którychby wziąść, ani chorób którychby uleczyć nie można, byle były dobrze i zawczas poznane, (prócz epilepsii i paraliżu, gdyż te dotąd dobrze znane mi nie są); lecz gdy kto wsrzód brania lekarstw rozmyślnie się kaleczy, takiego miłosierdziu tylko Bożemu polecić należy, bo ludzka biegłość pomódz mu nie zdoła; znać że lubi cierpieć i kwapi się do chwały niebieskiéy. Niżeli w innym mieyscu pomówimy o sposobach niechorowania, teraz szybkim oka rzutem przebieżmy ieden tylko artykuł w téy krótkości iakiéy szczupłość karty dopuszcza. Potomstwo Adama umiera g r a t i s, ieżeli między złém i dobrém rozpoznać nie potrafi; kiedy więc podlegamy rozrobieniu, wiedzieć przynaymniéy trzeba, iak długo przytomną postać naszą utrzymać iesteśmy sposobni.

Udaymyż się do systemu przyrodzenia, to widocznie iest takowe; iż rzeczy żywot maiące, siedemkroć tyle czasu żyią, ile rosną. Rośniemy lat dwadzieścia albo troszkę więcéy, miara więc naszego wieku iest lat sto czterdzieści albo troszkę więcéy. Ale człowiek dowcipny na swoie szkody, oddalaiąc się od pierwszych instynktów, licznych używa wynalazków na skrócenie sobie wieku:

tak dalece, że Pliniusz i Buffon, nie nader długi zebrali katalog osób, które więcéy stu czterdziestu lat żyły. Nayprzód tedy nad tém zastanowić się przystoi, że w istocie naszéy nie przestanna dzieie się Metamorphosis. Jestemże ten sam który byłem maiąc lat trzy? Nie iestemże ten sam co byłem wczora? ieszcze i to nie. Utracamy bez przerwy cząstki ciała naszego, zapełniamy tę stratę pożywaniem pokarmów i napoiów, które w krótce przez przyswoienie stają się nami. Jeżeli na mieysce ubyłych cząsteczek wkładamy w nas stosowne i wyborne, utwierdzamy na długo zdrowie; w przeciwnym razie przeciwnie.

(2) Wół wyborna potrawa, sprawia nam iędrne ciało, mnoży humory dobre i dłuższą mające trwałość. Lepsze iest mięso iego duszone albo pieczone, aniżeli gotowane, bo wtedy naylepsze soki wykurzaią się z parą i w wodę wchodzą, mniéy użyteczne ogołociwszy fibry. Żeby ściskaiąc płatków nie narobić, kuchnia daie go z łoiem, który jednak starownie obkroić i odrzucić a mięsa tylko samego użyć należy. Niech tu będzie raz na zawsze namieniono iż zbytek w rzeczach choćby nayzdrowszych szkodzi; i często więcéy ten ma pożytku który troszkę niedoiadł, niż ten, który się nad miarę opakował. Błądzą ci którzy nie radzą pić między iedzeniem; woda będąc d i l u e n s u n i v e r s a l e rozrzadza potrawy i ułatwia sokom gastrycznym sposobność rozrobienia onych: wszystko to nie dość byłoby bez przyzwoitego żucia, trzeba więc żuć dobrze, a nie kawałkami połykać. Albo przed iedzeniem, albo po nim we trzy godziny, agitacya codzienna iest pomocną: dla ludzi siedzące wiodących życie, hebel, koń, piła, a przynaymniéy szybkie zaleca się chodzenie. Inaczéy zatylibyśmy iak sabasowa gąska.

(3) P s z e n i c a : chociażbyśmy nic innego nie mieli sama ona iedna potrafiłaby wyżywić i w czerstwości ciała ludzkie utrzymać. Chleb z niéy powinien być gruntem naszego stołu. Jest iednak zwyczay kwasami go nadpsuć, naylepszy byłby w ten sposób robiony iak maca; prosto z pieca mniéy dobry. Srodek podleyszy od skórki. Między wszystkiemi opchaniami się żarłockiemi, chlebowe iest naygorsze.

(4) R y ż : lubo troszkę od pszenicy cięższy, dobry iednak i posilny. Szkoda że ma cztery albo pięć lat, nim do naszych doydzie kupców, którzy go nie wyprzedadzą zaraz nazaiutrz.

(5) C z o s n e k. Jak róża ma około siebie odstraszaiące ciernie, tak czosnek ma zbyt tęgą wonią, która od niego odstręcza. Horacyusz, znaiący się tylko na winie i na poezyi, napisał nań Satyrę. W saméy zaś rzeczy, czosnek iest wielki przyiaciel narodu ludzkiego, i prawdziwie dar niebieski. Jest on nieprzełomną przeciw zaraźliwym chorobom tarczą, zaprawą (kiedy odor iego utaić można) przyiemną, poprawia kwasy ruynuiące żołądek, pomaga do transpiracyi, wyczyszcza zabłocony pęcherz, krwi stygnącéy przydaie ciepła, nerwy trwaiącą obdarza siłą, płuca od zbytniéy wilgoci

uwalnia, do strawności wiele ułatwia, robaki w środku nas żyiące zabiia, wraca utracony apetyt. Dziesiątéy części licznych chorób ludzkich albo zabieżeć, albo używaniem czosnku uleczyć ie można. Przez wdzięczność za tak wielkie dobrodzieystwa między Bogi umieszczony nad Nilem, pod generalném cebul czczony był imieniem. Wszelako żaden z piżmowych elegantów nie będzie nań łaskaw, malo mori quam faedari...

(6) Żyto daleko od pszenicy podleysze, skąpy daie pokarm, a kiedy zrodzi się w nim wiele śmieci i czarnuchy (la nielle) daie ból głowy i do waryacyi skłonność. W uboższych narodach pospólstwo żywi się żytem, radosne, kiedy w święto albo dzień iarmarkowy pszenicznego skosztować może chleba: bogaci żytnemu czasem daią preferencyą. Optat arare caballus.

(7) Kawa. Gdy Arabom szkodzących zakazano napoiów, ten sobie wymyślili dekokt. Europeyczykowie, którzy radziby wszystko zieść i wszystko wypić co tylko iest na ziemi, zaraz przeięli tę modę. A gdy się bardzo między niemi rozszerzyła, dopiero poczęto rozglądać na co to iest przydatne. Poznano, że ani krew ani ciało nasze od téy nie powiększa się i nie polepsza. Nie iest iednak rzeczą zupełnie próżną, ma przymiot wysuszaiący.

(8) Wino. Historya naturalna postrzega, iż gdziekolwiek niemiłosierni Pływacze nasi wprowadzili zwyczay gorących trunków, wiek stał się krótszy i siły mnieysze. Tém się między prawodawcami będzie wiecznie dystyngwował Mahommed, że swoim uczniom zawracaiących głowę, zabronił napoiów. Nigdy nazbyt nie mamy rozumu, na cóż go ieszcze trunkami mieszać!... kalkuluiąc wiernie, pokazałoby się, iż w téy świata stronie, czwarta część występków, nieszczęść, ma początek z piiaństwa. Od lubienia do ulubienia blisko; ktokolwiek wielce poważa wino, nayczęściéy nakoniec staie się piianicą. Miernie brane ma skutki też co opiium, powiększa wesołość na chwilę, sen przybliża, i z mnieyszaiąc uwagę, czyni nas prędszemi w przedsięwzięciach. Więcéy używane, daie łysiny, trzęsienie rąk i głowy, tępość umysłu, wapno i kamienie po członkach, Pedogrę, Chiragrę, Scyatykę, i tym podobne. Rzymianki powinne były gęby dawać obywatelowi, który ie pocałować żądał, dla tego aby poznać można było czyli wina nie piły. Grecy twierdzą, iż Midasa złotem zbyt ubogacił Bachus; lepieyby się utrzymywała allegoria, gdyby mówili, że go rubinami obdarzył.

(9) Ogórki, nie daią nam żadnego dobrego pokarmu, na potępionym kryminaliście doświadczyćby tego można, który samemi karmiony ogórkami dostanie we wnętrznościach gangreny. Pospólstwo mówi iż dla tego ie ogórki aby żołądek ochłodzić. Ale żołądka chłodzić nigdy się nie godzi; iak go często będziemy studzić, to na wieki ostygnie. Prawda się ma, iż ogórek nietylko sam przez się iest niestrawny, ale i do strawienia drugich potraw przeszkadza; zkąd potém idą bole głowy, skłonność do duszności, i wedruiące po ciele naszym

humory, które z innemi łącząc się defektami, powiększaią i wzmacniaią one. Ogórki nieumiarkowanie wzięte, od razu grób mogą otworzyć bez sposobu ratowania. Jest to naymileysza ropuchy potrawa, która zimne a przyrodzeniu swemu stosowne wyciągaiąc z ogórka wilgoci, na zamian pianą go swoią babrze. Kto więc bez ogórków obeyść się niechce, niech ie przynaymniéy opłokuie mocno, i skórę z nich grubo okrawa.

(10) Melon brat ogórka, i ieszcze do zabicia prędszy. O tysiące ciemnych śmierci nikt się nie pyta. Policya Paryzka która tyle rzeczy szkodliwych plemieniowi ludzkiemu toleruie, przecież zakazuie melonów przynaymniéy w niektórych miesiącach. Czemu nie zawsze? Dla widoków gospodarskich; bo trzeba aby ogrodnicy mieli z czego żyć, którzy z przedawania melonów znaczne ciągną korzyści.

(11) Większa połowa grzybów gwałtowną są trucizną, drugie mniéy winne, i za takowe znane. Ale ieżeli prochy z truiących grzybów wiatr na nie zaniesie (co się bardzo często zdażyć może) również staią się iadowitemi. Corocznie ogłaszaią gazety o wymarłych całych domach z iedzenia grzybów. Poprawiłże się kto potym? Przepuszczam mizerakowi, który w nędzy szukaiąc pożywienia azarduie się na ladaiakie potrawy, bogatszym darować nie można, że przez źle wyrozumiany zbytek takowe pożeraią plugastwa. — Ale Mei Panie *Trembecki*, Waszmość szperlaiąc po iakichsci tam szpargałach, chcesz nas pozbawić ukontentowania w połykaniu grzybów, iedzących ie tak wielu widzimy, a dobrze maiących się na zdrowiu. — Przeciw téy prawdzie tyle tylko odpowiedzieć mógłbym. W Kościele Strazburgskim iest niewiem czemu niezamknięty kawałek sklepienia, przez które malczykowie skaczą, z niemi taka była moia rozmowa: Czemu przez tę dziurę skaczecie? — Dla uciechy. — Ale to niebezpieczno. — Tylu innych przeskoczyło. — Jak przeskoczycie to co z tego będzie? — To nic. — A gdyby któren nie zdołał przeskoczyć? — To wpadnie i kark złamie. — Nie bądźmyż tym chłopcom podobnemi.

(12) Swinia naymnieyszym wychowana kosztem, naywiększą ze wszystkich zwierząt odpłaca się płodnością, aż do trzydziestu prosiąt miotem iednym wydać zdolna, a to dwa razy w roku. Byłaby tedy wieśniakowi nad wszelkie inne bydło użyteczną; lecz wielcy Legislatorowie, nie bez bardzo ważnych przyczyn, zabronili tego iadła ludom, o których zdrowiu pilną zaprzątali się bacznością. Zakazał go Moyżesz, zakazał Mohammed. Nie przystoi mniemać aby Zakonodawcy w bardzo różnych żyiący czasiech bez innego powodu, iedynie z przywidzenia, tak wielkiego skarbu pozbawiać mieli pospólstwo. Karmienie się tem zwierzęciem dawało choroby uleczeniu oporną, która iednak innéy mocnieyszéy od siebie a wywiezionéy z Ameryki mieysca swego ustąpiła... Daie dotąd często, Elephantiasin, skłonność do trędów, swierzbów, parchów, strupów, wągrów, wrzodów, krostawości i innych naskornych wy-

rzutów. Fizycy nasi iawnemi zniewoleni dowodami, wyznawaią powszechnie, iż ta potrawa iest arcyniestrawną, i przeto wiele gorących trunków pić po niéy zalecaią; lekarstwo gorsze od choroby. Sanctorius na szalach przepędzaiący życie, doszedł, iż to mięso dla zbytniéy lepkości swoiéy, przez transpiracyą z nas nie odchodzi. Wieprzowiny ziedzonéy wiele w nas i długo zostaie; ktoby miał ambicyą bydź brzuchatym, mięsem tém nad inne prędzey dopnie swego zamysłu. Dla cepaków, nieustannie pracowite wiodących życie, mniéy się zdaie szkodzącém niżeli dla siedzących. Swinia choruiąca (a choruie często) ciężką zarazę między bydłem rogatém sprawia; i dla tego chlewy ich zdaleka od obór dobry gospodarz mieści. — Przekonanym naygruntowniéy będąc, iż to co pożywam i trawię przemienia się we mnie, i pod moią potem żyie postacią, radbym przynaymniéy aby świnia pod moią nieżyła postacią.

Rozumiałbym, iż za potrawami, w czwartym porządku umieszczonemi, nikt obstawać nie będzie. Prawda iest iedna tylko, tę znać wszyscy Fizycy wszyscy Medycy, i na nię zgodzić się powinniby; ci iednak ostatni nie zawsze od przesądów narodowych znayduią się uwolnieni. I tak ieżeli Doktór iest Chińczyk, będzie on bardzo psie zachwalać mięso; ieżeli Tatar, kobyłę za pierwsze policzy specyały. Z nayzimnieyszą krwią popełniaią oni okrucieństwo, dopuszczaiąc poruczonym ich wierze, ladaiakiemi karmić się potrawami. Tak uczynił ów Hiszpan, który swóy dom umyślnie podpalił, aby potym miał zasługę i ukontentowanie wyrwać z pożaru i na ręku wynieść swoię kochankę.

Do rzeczy powiedzianych, to ieszcze przydać należy, iż zły pokarm nigdy dobrym nie będzie, a zaś dobry w zły czasem zamienia się. I chociaż wół między naylepsze alimenta słusznie iest wrachowany, atoli robione z niego pekeflеysze, wędzonki i solone mięsa szkodzą ludzkiemu zdrowiu, tak dalece, iż oblężeni albo długo bawiący się na morzu, te nie świeże ieść przymuszeni mięsiwa, nieuniknionemu podpadaią szkorbutowi.

Mówiliśmy o winach, ale iakież na północy piiamy? wszak naywięcéy Francuzkich. Wiedzieć by się godziło, iż prowincye Szampańska i Burgundzka nie wydaią tyle wina, ile go Paryż i kilka innych wielkich miast Francuzkich potrzebuią; iakimże tedy trafunkiem aż i do nas przybywa? Oto takim: Część wielka rozległego Gaskonów kraiu, w niezdatne zbożu rozciąga się piaski, na których iednak rodzą się cienkie i białawe winka maiące dymek i smrodek, częścią ze swoiéy natury, częścią od siarki nabyty. Pić tego winka wystrzegaią się kraiowcy, pretenduiąc, iż przepławione przez morze dopiero znośnieyszego nabywa smaku. Jakoż Niemcy robią z niego dla nas wino Szampańskie. Widzieć bez taiemnicy w Hamburgu wystawione tablice z napisami „Tu iest fabryka naylepszego Szampańskiego wina". Już i w Warsza-

wie tegoż nauczono się sekretu, mieszaiąc do cienkuszu gnóy gołębi. Nasza niemyśląca młodzież, tego wina skakaniu i pianie dziwuiąc się, iak Lapon gruszkom, wypróżnia sobie kieszenie kupuiąc zamęt głowy i zesłabia żołądek nayprzyzwoitszym napoiem Mniemane Burgundzkie ieszcze gorsze, (prócz robionych w Leodyum) bo czasem dla purpurowego koloru będąc podsycane ołowiem, kolką malarską przysłużyć się potrafi. Nie są zdrowsze i angielskie piwa, który tamteysi Browarnicy pod miarą danym zaprawiaią arszenikiem. Arszenikiem! czy nie omyłka pióra? Arszenikiem zapewne; dlatego aby paląc wnętrzności niecił pragnienie i do nayważnieyszey konsumacyi piwa pomagał. Taki iest obyczay przechwalonego z ludzkości narodu, którego postępkami włada i długo władać będzie a u r i s a c r a f a m e s. Ja mniemam, że Mitrydates musiał piiać angielskie piwo, i tym sposobem przyuczył się do trucizny.

Póki człowiek rośnie, od pobocznych napastowany przygód, często ginie. Ale kto z rodziców pochodzący zdrowych i doyrzałych, rosnąć iuż przestał a żyie; byle rozsądku słuchał, w iego mocy będzie dopełnić wieku, rodzaiowi ludzkiemu w powszechności wyznaczonego. Jeżeli go skróci, ieżeli się chorowitym, mniéy dowcześnie starym uczyni, sam sobie winowaty iest. Bardzo krótki tych regestr, którzy nad rzeczami zastanawiać się i one roztrząsać przywykli. Machinalnie żyiąc, rządzimy się naśladowaniem; ten to iadał, i ia to będę iadał.

Gdy inne ż y w i ę t a pierwszemi tylko zatrudnione potrzebami, szczupłym kieruią się instynktem, przedziwny człowieka przymiot (który godność duszy iego wytyka) iest doskonałość bez granic. Któżby nie chciał być mądrym? przez mądrość zaś rozumiemy dokładną wiadomość iak naywiększéy liczby przyczyn i skutków; z niéy rodzi się dobry wybór iak naywiększéy liczbya bo wszystkich poznać człowiek nie wystarczy. Jeżeli iednak ta wiadomość nie od rzeczy nayważnieyszych, to iest od poznania nas samych zaczyna się, ieżeli geografii miesiąca i przemieniani metallów chciwiéy się uczemy niż sposobów naszéy własnéy konserwacyi, niewiem czy dowcip i poiętność nasza naylepiéy są użyte.

Przez litość chrześciańską, przez prawdziwą bliźniego miłość, niektórzy uczciwi Lekarze zbierali obserwacye dawnieyszych i swoiego wieku, na osobach własnych ażardowane czynili doświadczenia, zatrudniaiąc się tém szukaniem które tu kopiiowane iest. Szkodliwych pokarmów, szkodliwych używaiąc napoiów, przewlokleysze popełniamy samobóystwo. Użalić się należy nad bracią naszemi którzy to przez niewiadomość czynią: ale którzy maiąc rzecz iasno przełożoną, przy naywiększey sposobności doyścia prawdy, niechcą iéy zgłębić i przekonać się o iéy pewności, niech wiedzą iż nie będą mieli ani chwały ani pożytku ztąd, że uwa

dze dawać niechcieli mieysca; że jak Turcy złych czy dobrych byle tylko starych trzymali się zwyczaiów; że woleli zdrowie i życie jak nikczemną poważać fraszkę, a niżeli od którego z pogannych cofnąć się nałogów. Niech wiedzą i to, że za takiemi przeciwko własney istocie grzechami, bądź skora bądź kulawa, ale nie ochybna dąży kara, utrata sił, słabość temperamentu, choroby, boleści, życie dolegliwościami napełnione a zatem nudne i mniey miłe; wcześnieysza starość, i często zupełne, całey machiny zepsucie. Jeżeli kto przez swoię winę coś z wymienionych ucierpi, niechże potem sam sobie powie: Tu l'as voulu George Dandin!!!

Wiadomości bieżące.

Prof. Dr. Bolesław Wicherkiewicz mianowany zw. profesorem okulistyki w Uniwersytecie Jagiellońskim.

W Towarzystwie lekarskiem krakowskiem wybrano prezesem Dr. Józefa Surzyckiego, zastępcą Dr. Józefa Zanietowskiego, sekretarzem Dr. Stanisława Ciechanowskiego. Redakcyę „Przeglądu lekarskiego“ powierzono nadal Prof. Dr. Domańskiemu.

„Szkolę“ organ Towarzystwa pedagogicznego, redaguje obecnie p. Dr. Mieczysław Warmski profesor II. gimnazyum we Lwowie. Zarząd główny Towarzystwa wyraził podziękowanie za ośmioletnią pracę ustępującemu redaktorowi p. Mieczysławowi Baranowskiemu.

Turniej szermierzy odbędzie się w Wiedniu w marcu r. b. pod protektoratem arcyksięcia Rainera.

Akademia francuzka przyznała nagrodę Levy'ego 50.000 fr. profesorom Behringowi i Rouxowi.

Wydział krak. Izby lekarskiej uchwalił utworzyć przy Izbie biuro informacyjne w sprawach tyczących się stanu lekarskiego i porozumieć się z Władzami krajowemi w celu zapewnienia sobie z ich strony niezbędnych informacyj o wakujących w zachodniej części kraju posadach lekarskich.

O artykule Dr. H. Kowalskiego drukowanym w naszem piśmie pt. Leczenie gruźlicy w świetle bakteryologii, umieścił „Prze-

gląd lekarski“ w Nr. 49, wyczerpującą a pochlebną recenzyę pióra Prof. Dr. Pareńskiego.

Po zatwierdzeniu Statutów „Domu akademickiego“ dotychczasowy komitet związał się w Towarzystwo z prezesem prof. Dr. Korczyńskim, wiceprezesem hr. K. Scipionem, skarbnikiem Z. Kowalskim i sekretarzem Dr. M. Koyem. Składki przyjmuje skarbnik w biurze krakowskiej Kasy oszczędności.

„Rodzina i Szkoła“ dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania domowego i szkolnego wychodzi we Lwowie (ul. Sokoła 4) pod redakcyą pp. Mieczysława Baranowskiego i Dr. Fr. Majchrowicza.

Wychować młodzież zdrową moralnie i fizycznie, uzdolnić ją do zrozumienia najważniejszych zagadnień nowoczesnych społeczeństw, obudzić i utrwalić w jej sercach niewzruszoną miłość dla wiary ojców i spraw ojczystych — oto dziś jeden z głównych punktów programowych pracy narodowej.

Do urzeczywistnienia tego celu zmierzać będzie „Rodzina i Szkoła“, która w artykułach krótkich swobodnie a przedmiotowo zamierza poruszać i roztrząsać wszystkie ważniejsze zagadnienia z zakresu wychowania domowego i szkolnego.

Wychodząc z tego przekonania, że tylko przez zgodne na obopólnej życzliwości i zaufaniu oparte współdziałanie domu i szkoły da się wychowanie młodzieży sprowadzić na tory racyonalniejsze, zamierza redakcya do dyskusyi nad rozmaitemi zagadnieniami z dziedziny wychowania wciągnąć szersze warstwy inteligencyi. Witając z radością każdy głos w tej sprawie chętny i nieuprzedzony, dążyć będzie do tego, by społeczeństwo opuściwszy krytyczne, często opozycyjne stanowisko, jakie dotychczas wobec szkoły zajmuje, spotykało się częściej z nauczycielstwem we wspólnej dodatniej pracy nad wychowaniem przyszłych pokoleń.

Aby umożliwić Czytelnikom gruntowne zrozumienie spraw wychowania w najobszerniejszem znaczeniu tego wyrazu i wytworzenia sobie nieuprzedzonego o nich sądu, starać się będzie przedstawiać zawsze wierny, ile możności dokładny obraz ruchu pedagogicznego tak w kraju, jak i za granicą. W tym celu pomieszczać będzie:

Artykuły wstępne, omawiające sprawy bieżące z zakresu wy-

chowania i szkolnictwa. Szkice psychologiczno-pedagogiczne. Zagadnienia różne z zakresu wychowania młodzieży domowego i szkolnego. Wiadomości z hygieny, o ile odnoszą się do wychowania fizycznego i umysłowego młodzieży. Omawianie stosunku rodziny do szkoły i wspólnej ich pracy nad wychowaniem młodzieży. Przegląd literatury pedagogicznej polskiej i obcej. Przegląd literatury dla młodzieży. Przegląd celniejszych utworów piśmiennictwa polsklego i obcego. Kronika naukowa. Przegląd szkolnictwa krajowego i zagranicznego. Korespondencye. Dział pytań i odpowiedzi (rubryka otwarta). Przegląd działalności towarzystw „Oświaty ludowej“. Wiadomości potoczne.

Zapewniwszy sobie wydatną i stałą pomoc ze strony znanych i gorliwych pracowników w sferach nauczycielskich i lekarskich, zwraca się Redakcya z ufnością do wszystkich, którym sprawa wychowania narodowego leży na sercu, pewni, że pracę jej szczerze wesprzeć zechcą.

Roczna przedpłata wynosi 3 złr.

Komitet „dla głodnych dzieci“ złożył Wydziałowi Stowarz. ku niesieniu pomocy ubogim uczniom szkół ludowych, obszerne sprawozdanie z którego notujemy, następujące szczegóły. Z rozdawnictwa obiadów korzystało średnio 506 dzieci dziennie, przeważnie dziewcząt. Przez 81 dni wydano 40.986 obiadów za opłatą 2.959 złr. Kuchnie komitetowe mieściły się w 5 klasztorach a nadzór nad dziećmi spoczywał w ręku pań opiekunek, zakonnic i księży.

Składki przyjmuje p. St. Twaróg skarbnik komitetu (Dominikańska 3) i Redakcye dzienników.

„Steru“ Nr. 2 pod redakcyą p. Kuczalskiej—Reinschmit Lwów zawiera: Kołaczcie a będzie wam otworzono, przez Dulębiankę; O zdolności kobiet do uogólnień przez P. Chmielowskiego; Ster przez S. Duchińską; Melancholicy przez R. Baudoin de Courtenay, Z hygieny gospodarczej, Kuchnie gazowe, Korespondencye.

Zjazd prymaryuszów szpitali prowincyonalnych odbył się we Lwowie d. 8 b. m. Wnioski wręczono Wydziałowi krajowemu.

Wydział lekarski otwarty będzie wOdessie.

W Towarzystwie lekarskiem warszawskiem wybrano ponownie prezesem Dra Baranowskiego, wiceprezesem Dra Sokołowskiego, sekretarzem dorocznym Dra Rychlińskiego.

ROZMAITOŚCI.

Kasyna galicyjskie a hygiena. „Gazeta Sanocka“ w Nr. 38. zamieściła artykuł pióra znanego już naszym Czytelnikom lekarza-hygienisty Dr. K. Zaleskiego, pt.: Kasyno sanockie a hygiena. Z obszernego artykułu, wyjmujemy wiązankę trafnych uwag.

Każdy nieuprzedzony sam rozsądzi, czy Kasyno sanockie dostarcza dziś „pożytecznej i przyjemnej“ zabawy swym członkom, skoro przeważna ich liczba, siedząc tam co wieczora, bez ruchu, w obłokach dymu tytoniowego przy czytaniu, herbacie, szachach lub kartach niekiedy i do godziny 3. rano, podkopuje — bo musi podkopywać — powoli acz pozornie niewidocznie swe zdrowie i siły i niechaj przyzna, czy nie wynikają z powyższego następujące wnioski?

1) Na palenie cygar i papierosów, skoro niemi ktoś chce się koniecznie zatruwać i jeszcze za to płacić, pomijając już wzgląd delikatności dla niepalących, nie mogących i nie chcących oddychać w dymie, należy przeznaczyć w naszem Kasynie jeden pokój osobny, dobrze w zimie ogrzewany i często gruntownie przewietrzany.

2) Kierując się rozumną zasadą ojców naszych, że „lepsze dwie godziny snu przed północą, niż cztery po północy“, jakoteż tem że „wczesne kładzenie się do snu i wczesne wstawanie rano czyni człowieka zdrowym, bogatym i mądrym“, należy zamykać Kasyno codziennie bezwzględnie i bezwarunkowo o godzinie 10. wieczór i nieznaczne od tej reguły wyjątki dopuszczać tylko w nadzwyczajnych wypadkach n. p. podczas zebrań towarzyskich, zgromadzeń i t. p. ale przenigdy dla zwykłych codziennych rozrywek.

3) Trzeba zachęcać członków Kasyna, którzy są po większej części członkami stałymi „Sokoła“, aby liczniej uczęszczali na ćwiczenia gimnastyczne niż dotąd.

4) Wskazanem jest, aby sala Kasyna nie odgrywała roli naszych prywatnych t. zw. „salonów“ t. j. była prawie bezużyteczną pomimo największej objętości, lecz żeby była codzienną, niezadymioną bawialnią i rozmownią jak największej liczby członków.

5) „Nasze pomieszkania mogą być proste i bez wszelkich ozdób ale zawsze powinny być chędogie, napełnione swieżem powietrzem i światłem słońca“ — powiada znakomity hygienista. A Kasyno, toż nie co innego, jeno wspólne mieszkanie licznego towarzystwa. — Otóż, gdyby dla lękliwości niektórych członków lub jakiejś innej przyczyny niemożliwem było racyonalne przewietrzanie wszystkich pokojów Kasyna przez otwieranie okien (zimową porą co godzina na kilka minut, letnią zaś porą stale zostawić otwarte) należałoby przynajmniej w t. zw. czytelni ustawić mebelek ozdobny a prawdziwą dla zdrowia mający wartość, t. j. wentylator pokojowy (Zimmerlunge) najlepiej pomysłu rodaka naszego inżyniera St. Kosińskiego, kosztujący ze sprowadzeniem około 25 złr. w. a. (Berlin Charlottenburg, Kaiser-Friedrich-Strasse, 55.).

Apelując do Wydziału Kasyna, aby głos nauki i doświadczenia jaki tu podniosłem, wziął pod swą światłą rozwagę *sine ira et studio* i czem rychlej przeprowadził reformę w powyższym duchu bez względu na wszelkie większe i mniejsze popularne i niepopularne okoliczności i osoby — dla dobra ogółu, winienem przytoczyć jeszcze pobudki, które mię do dzisiejszego publicznego wystąpienia skłoniły. Po pierwsze chciałem ułatwić zadanie Wydziałowi, boć każdy zdrowo myślący członek Kasyna przeczytawszy ten artykuł, uzna, że reforma, której żądam, stała się jedynie w interesie jego zdrowia i zdrowia ogółu członków a więc najwyższej przyjemności, a nie dla jakiegoś widzimisię Wydziału tak, iż niepodobna przypuścić, aby sprawa napotkała na poważniejsze trudności. Powtóre, jeżeli przebywanie czy zabawa w Kasynie ma być w myśl §. 1. statutu „przyjemna i pożyteczna“, to głęboki cel życiowy wymaga przedewszystkiem, aby ta zabawa codziennie nie przekraczała granic praw przyrodą zakreślonych a więc praw bożych niewzruszonych i aby nie przynosiła na pozór wsprawdzie niewidocznego ale powolnego i trwałego uszczerbku zdrowiu członków Kasyna. Po trzecie przemawia za reformą stanowczą także i wzgląd narodowy. Wszakże Kasyno sanockie składa się z kwiatu tutejszej inteligencyi, a ta inteligencja toć starsza siostra niższych warstw naszego narodu i ta starsza siostra powinna to czuć i czuciem tem powinna być świadomą tego, że ma obowiązek być we wszystkiem przykładem dla młodszych i niższych, nawet w zabawie; powinna być świadomą, że żaden jej krok dobry czy fałszywy nie

uchodzi bez śladu, nie ulatnia się jak kamfora, ale wszystkie te kroki dobrze są znane naszym młodszym.

Bawmy się więc, ale bawiąc się pamiętajmy, żeśmy ludźmi podlegającymi jednym i tym samym, stałym, niezmiennym prawom wielkiej przyrody, przeciw którym bezkarnie nikomu wykraczać nie wolno; pamiętajmy także że nam sił i zdrowia lekkomyślnie trwonić nie wolno, ale przeciwnie gromadzić je zawsze i wszędzie.

Dr. Karol Zaleski.

Okręgi sanitarne. Na mocy ustawy z 2. Lutego 1891. wezwał Wydział krajowy wszystkie wydziały powiatów, w których jeszcze nie przeprowadzono organizacyi lekarzy okręgowych, by przedstawiły wnioski należycie uzasadnione co do potrzeby utworzenia nowych okręgów sanitarnych. Równocześnie polecił Wydział krajowy wydziałom powiatów, w których już są okręgi sanitarne, zdać sprawę ze skutków czynności lekarzy okręgowych.

Na podstawie zdania sprawy wydziałów powiatowych postanowił Wydział krajowy przedstawić Sejmowi wniosek zaprowadzenia w dalszym ciągu 21 okręgów sanitarnych, po jednym w 21 następujących powiatach: chrzanowskim, jasielskim, grybowskim, bialskim, dydaczowskim, rzeszowskim, łańcuckim, ropczyckim, trembowelskim, złoczowskim, brzeskim, buczackim, myślenickim, kołomyjskim, jarosławskim gródeckim, kossowskim, staromiejskim, brzozowskim, lwowskim i tłumackim.

Wydział krajowy sądzi, że teraz niepodobna jeszcze wyrzec stanowczego zdania o skutku czynności lekarzy okręgowych a to źla krótkości czasu; opinie wydziałów powiatowych są w tej mierze podzielone. Jedne usuwają organizacyę tę jako jeszcze przedwczesną i mało rokują z niej pożytku, inne zaś wyrażają się o niej z uznaniem i nie wątpią o jej dobrych skutkach w przyszłości. Zdaniem Wydziału krajowego instytucya lekarzy okręgowych jak każda rzecz nowa, musi przez pewien, niezbyt krótki czas funkcyonować, zanim w zupełności zdoła się przyjąć i błogą swoją czynnością wyrobi sobie uznanie, tudzież usprawiedliwi nadzieje, które Sejm do niej przywiązywał uchwalając ustawę. Główną przyczyną braku kandydatów na lekarzy okręgowych jest, zdaniem Wydziału krajowego, zbyt mała płaca, wynosząca najmniej 500 złr. według ustawy; tego *minimum* wydziały powiatowe trzymają się tak ściśle, że w całym kraju zaledwie kilku lekarzy okręgowych pobiera wyższą płacę i ci zostają stale na swych posadach, gdy inni przenoszą się z jednego miejsca

na drugie dla lepszych widoków. Z końcem roku 1895. było zaprowadzonych 54 okręgów sanitarnych, z których jednak 13 nie jest czynnych z braku lekarzy.

O sprawie tej „Przegląd lekarski“ następującą czyni uwagę: „Jeżeli nam wolno własne wyrazić zdanie, to musimy oświadczyć, iż w żaden sposób nie można było spodziewać się odrazu zbyt wiele po instytucyi lekarzy okręgowych; raz, iż śmiertelność i chorobliwość ogólną obniżają w sposób w cyfrach widoczny nie tyle lekarze, ile reformy s a n i t a r n e i h y g i e n i c z n e a do nich znaczna część ludności dla braku dostatecznej oświaty jeszcze nie dojrzała, powtóre, iż wiele ludności, osobliwie we wschodniej części kraju nie czuje wcale potrzeby pomocy lekarskiej, nie wzywa jej, a jeżeli wzywa nie stósuje się do jej poleceń, bo albo nie rozumie ich znaczenia albo nie ma na nie potrzebnych środków, a nakoniec i to rzecz najważniejsza, iż za tak niską płacę 500 złr. trudno na stałe dla bardzo wielu okręgów uzsykać lekarza. Kto ma ochotę zadowolnić się dochodem 500 złr. nawet, gdyby ten dochód nie łączył się z takimi trudami i niebezpieczeństwami dla życia i zdrowia, z jakiemi łączy się praktyka lekarska, osobliwie na wsi, ten oczywiście nie obierze sobie zawodu lekarza. Kto zaś zostanie lekarzem, ten jako człowiek z wykształceniem uniwersyteckiem i pewnemi a słusznemi wymaganiami nie prędko zdecyduje się iść nieraz na pustynią umysłową, by tam wieść życie za 500 złr. pełne trudów, niebezpieczeństwa od chorób zakaźnych a bez żadnych przyjemności i rozrywek umysłowych, do których przywykł w mieście uniwersyteckiem.

Dlatego uważając ideę niesienia pomocy lekarskiej ludności za pomocą lekarzy okręgowych za dobrą, musimy w interesie przedewszystkiem samegoż kraju domagać się znacznego powiększenia wynagrodzenia lekarzy okręgowych, w przeciwnym bowiem razie coraz trudniej będzie dostać kandydatów na posady, o których mowa, tem bardziej, że liczba uczniów Wydziałów lekarskich w Austryi zmalała obecnie znacznie (o 296 nie rachując przybytku przez otworzenie nowego Wydziału we Lwowie) a liczba słuchaczy medycyny na pierwszym roku w Krakowie i we Lwowie razem wzięta nie wynosi obecnie nawet połowy tego, co było dawniej w samym Krakowie. Samo przeto społeczeństwo odpowiedziało przecząco na pytanie co do potrzeby większej liczby lekarzy w kraju, lekarzy, którzy, biorąc rzeczy praktycznie, wchodzą w rachubę jedynie tylko dla ludności wzywającej ich pomocy i mogącej za nią płacić w sposób

odpowiedni t. j. godny stanowiska społecznego i naukowego lekarza tudzież wartości jego pracy.“

Wzorowe schronisko dla ubogich. Lord Rowton powziął myśl zastąpienia brudnych i ponurych schronisk w Londynie, czemś lepszem i na cel ten ofiarował 600.000 mk. Wzorowe schronisko rychło powstało pod nazwą „Lord Rowton Lodging House“, mogące pomieścić przeszło 400 osób. Łóżka są oddzielne, sypialnie oświetlone elektrycznie, wentylacya urządzona według prawideł hygieny; do wspólnego użytku służy kuchnia, pokój do palenia tytoniu, czytelnia i łaźnia. Wszystkie przedmioty, w jakie zaopatrzono schronisko, były tak dobrej jakości, że powszechnie sarkano na zbytek. Rezultat nie dał długo na się czekać; przedewszystkiem uwidocznił się wpływ umoralniający, a następnie kapitał oprocentował się po 5 od sta. Goście przywykli tak dalece do czystości, ładu i porządku, że powrót do dawnych schronisk uważali za poniżenie. Lord Rowton poszedł dalej; kapitałem 1 $^1/_2$ miljona mk. założył towarzystwo akcyjne, zmierzające do urządzenia drugiego takiego domu, obliczonego na 700 osób.

Tematy do nagród konkursowych ogłasza warszawskie Towarzystwo lekarskie, z funduszu imienia Dra Adama Helbicha. Między innemi:

Historya Warszawskiej Akademii Medyko-Chirurgicznej i Wydziału Lekarskiego Szkoły Głównej w Warszawie. Zasady określenia niezdolności do pracy i zarobkowania po uszkodzeniach wskutek nieszczęśliwych wypadków. Czy istnieją odrębności w przebiegu i etyologii chorób u ludności żydowskiej w naszym kraju? *Pharmacopoea pauperum* w szerokiem rozumieniu tego wyrazu. Praktyczny przewodnik taniego ordynowania środków lekarskich i opatrunkowych. Anatomia patologiczna i etyologia wrzodu miękkiego. Unerwienie i odruchy jamy noso-gardzielowej. Anatomia patologiczna i etyologia czerwonki.

Termin do złożenia rozpraw do 19 października roku 1898. Za prace napisaną na którychkolwiek z powyższych tematów wyznacza się nagroda rs. 150, z zastrzeżeniem możności przyznania nagrody w wyższej kwocie, aniżeli rs. 150, w razie wyjątkowej wartości pracy. Takich nagród na rzeczony okres konkursowy oznaczono 6. Wszystkie prace nadesłane być mają pod adresem Sekretarza Stałego Towarzystwa Lekarskiego w Warszawie (ulica Niecała Nr. 7), z zachowaniem zwykłych form konkursowych.

Hygiena taneczna. Czy znacie czytelnicy przysłowie o „grochu rzucanym na ścianę?“ Znacie, a więc posłuchajcie, jak powiada staruszek Jowialski. Karnawał już się rozwinął na całej linii. Młodzież płci obojej marzy tylko o tańcu, tak dobrze w salonach, jak w bawialni pana majstra lub cichego dworku modrzewiowego. I nikt tej pasyi tanecznej dziwić się nie może, boć każdy wiek ma swe prawa i zachcianki.

Ale czyby się nie dało do zabaw tanecznych zastosować wymagań hygieny? Tym razem nie idzie tu ani o gorset, ani o zbytnie wycięcie, tylko o porę poswięconą zabawom tanecznym. Ci, których nie czeka po balu żadna praca, niech sobie zmieniają noc na dzień i odwrotnie, ale ludzie obowiązku, powinni bardziej zważać na zdrowie. Tu właśnie tkwi sedno hygieny tanecznej, czyli, należałoby koniecznie zaprowadzić pewną radykalną reformę w porze poświęconej balom i wieczorynkom.

Tak w miastach, jak i po wsiach, istnieje brzydki zwyczaj rozpoczynania zabaw po godzinie 10 wieczorem, a nierzadko o samej północy. Naturalnie że ochota taneczna wywołuje potrzebę kończenia zabawy już po wschodzie słońca, czyli że prosto od tańca idzie się do pracy. To już jest arcyniehygieniczne. Czyby więc nie można zaczynać zabaw o 7 z wieczora a kończyć najpóźniej o 1 lub 2 po północy? *(Wędrowiec.)*

Zdrowotność w pow. lwowskim. W październiku i listopadzie r. 1895, pojawiły się i panowały głównie choroby epidemiczne wiekowi dziecięcemu właściwe, tj. płonica, krztusiec i sporadyczne przypadki dławca. Płonica panowała epidemicznie w Szczercu i gminie Siemianówce; krztusiec w 9 miejscowościach, dur osutkowy w jednej miejscowości koło Jaryczowa, gdzie z 14 chorych 1 umarł; dur brzuszny pojawiał się tylko sporadycznie.

Dziedziczność a idyotyzm. Ostatnie prace autorów zajmujących się tym przedmiotem wykazują, że 45% idyotów pochodzi z rodziców nerwowo chorych, a z tych 32% oddawało się pijaństwu; 7% młodocianych idyotów pochodziło z małżeństw zawartych pomiędzy krewnymi.

Nałóg w nowej postaci rozpowszechnił się obecnie w Anglii a o skutkach jego, lekarze już wiele mogą powiedzieć. Angielkom mianowicie nie wystarcza już herbata jako napój, ale palą ją w postaci papierosów; doszło do tego, że zakładają osobne kluby, dla których fabrykanci dostarczają papierosów z zielonej herbaty.

Korespondencya Redakcyi.

Za przysłane nam życzenia, składamy szczere podziękowanie.

W dalszych numerach „Przewodnika“ ukażą się między innemi następujące artykuły:

Co spożywamy? — Hygiena zębów. — Kosmetyki i barwidła. — Z hygieny odzieży. — Hygiena szkolna w najnowszych dążeniach. — Nerwowe dzieci. — Choroby zakaźne (szczegółowo). — Pielęgnowanie włosów. — Zwyczaje a hygiena. — Wpływ suggestyi w powstawaniu i leczeniu chorób. — O napojach wyskokowych. — Hygiena robotnika. — Przemysł mleczny a hygiena. — Osuszanie wilgoci.

Prof. W. Wspominaliśmy o tem kilkakrotnie. Ostatnie doświadczenia przedsięwziął Dr. Truskolawski i przekonał się że nieużywane jeszcze książki i zeszyty, drobnoustrojów nie zawierały, przeciwnie zaś na książkach, służącym za lekturę chorym w lecznicach, tkwiły one w pokaźnej ilości. Przypuściwszy że większa ich część jest nieszkodliwa, to jednak mogą tam znaleźć się i bakterje wrogie dla ustroju jak np. gruźlicze. Tu nasuwa się także uwaga o niepięknym a często niebezpiecznym zwyczaju, zwilżania palców śliną przy przewracaniu kartek.

M. Wolski. Dodatkiem ałunu. — Sposób wprawdzie nieszkodliwy, ale zawodny.

Odpowiedzialny Redaktor i Wydawca **Dr. Paweł Radecki.**

Czcionkami Drukarni A. Słomskiego w Krakowie.